

# Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Stabiliser – Imitation: Essuie-glace instable

Le maintien de la position de base en skating, mis à mal par l'utilisation d'une bande élastique, est l'objectif de cet exercice.



Fixer une bande élastique à hauteur des genoux. Prendre la position de base sur la jambe d'appui en skating avec les mains sur les hanches. Déplacer l'autre jambe latéralement, de manière lente et régulière, sans toucher le sol.

## Variante

### plus difficile

Variation du rythme des mouvements latéraux (par ex. abduction rapide et adduction lente).

**Remarque:** La jambe lestée doit stabiliser la position de base. Le mouvement de la jambe délestée est identique à un appui latéral avec un ski.

**Matériel:** Une bande élastique par enfant

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO